

# Curso Centros de Formación del Profesorado:

*“Creemos en salud con ‘Yoga, ser en la escuela’ para docentes, niños y niñas”.*

## Dirigido:

Profesorado de Educación Física, Educación Infantil y Primaria.

## Objetivos:

- Generar nuevos hábitos de vida saludable, enmarcados en el ***Programa de Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable*** promovido por la Consejería de Educación y Deporte.
- Presentar el Proyecto Educativo: Yoga Espacio de Libertad, del libro: *Yoga, ser en la escuela. Una vía para crecer en salud emocional, física y mental. Editorial Octaedro Andalucía. Granada 2021.*
- Experimentar un compromiso-respuestas a una mirada social:
  - Abriendo el corazón. Desde el plano emocional.
  - Conciencia corporal y respiratoria. Desde el plano físico.
  - Los secretos de la relajación y la concentración. Desde el plano mental.
  - Conciencia medioambiental: amor a la tierra. Desde la conciencia medioambiental
- Potenciar formas de relación más respetuosas con uno mismo con los demás y con el mundo. Mejorar la relación del profesor con el entorno docente.
- Facilitar una educación postural que incidan en la prevención de la salud corporal, dándole un sitio de privilegio a la columna vertebral y a la respiración.
- Integrar en la vida del docente y del alumnado nuevas herramientas para facilitar el aprendizaje y la mejora del clima de clase.
- Crear espacios de activación y liberación, de abandono y relajación, que permitan restaurar el equilibrio orgánico interior y aliviar el estrés del colectivo.
- Desarrollar la atención plena, la asignatura de la mente atenta.
- Disponer de nuevos mensajes de autorregulación para la vida.

## Contenidos:

- Ofrecemos una educación de la salud como proceso holístico y sistémico.
- La tradición del yoga, el soporte para la mirada social actual.
- Juegos, cuentos y aventuras, el hilo conductor de nuestras series prácticas, una experiencia inolvidable.
- Guía de aplicación práctica de las series, las características de la metodología específica y la pedagogía del corazón. Evaluamos la experiencia.
- Proyecto Yoga Espacio de Libertad:
  - Nivel Emocional: desarrollo holístico del ser y la apertura del corazón.
  - Nivel Físico: experiencia corporal y el arte de respirar consciente
  - Nivel Mental: La conciencia sensorial y el secreto de la relajación; el juego de la atención plena; y el despertar de la actitud meditativa en la escuela.
- Herramientas en el aula para diferentes momentos de la jornada escolar.
- Mensajes educativos y juegos atención para autorregularse en la escuela y en la vida diaria.
- Diferencias yoga de adultos y yoga para la infancia.